



Association de GYMNASTIQUE VOLONTAIRE
Section BIVIERS MONTBONNOT

Allée du Château de Miribel
Mairie de Montbonnot
38330 Montbonnot



FICHE D'INFORMATION POUR L'ACTIVITE

« Randonnée en journée (ou raquettes) – Bons marcheurs - 800 m de dénivelé / 15 km A-R »

Date : le Samedi entre 8h et 18h (selon météo et saison) **Durée** : 9-10 heures
Départ : du parking du pré de l'eau à Montbonnot, en voitures particulières.

Code cours : 261 **Responsable activité** : Nathalie PERRIN nathalieperrinasso@free.fr
Annie ROULET : a.roulet@orange.fr

Intitulé de l'activité : Rando et raquettes - Adultes - Journée – Nombre maximum : 12

ACCOMPAGNATRICE



Nathalie PERRIN
Accompagnatrice bénévole
Habilitation Randonnée et Raquettes



- 1 -**Tarif de base du cours** : 35 €/an
 - 2 -**Participation aux frais de transport en voitures particulières par randonnée**
 - 3 -**Prélèvement supplémentaire FFEPGV (licence) et contribution CODEP pour l'année** : 28 € par adhérent.
- Renseignements et inscriptions sont pris :**

- 1) dès le mois de Juin sur le site Internet de notre Association (www.gv-biviersmontbonnot.fr)
 - 2) par courrier adressé au siège de notre association
 - 3) aux Forums des Associations : à Biviers le Vendredi 02 septembre et à Montbonnot le Samedi 03 Septembre
- Certificat médical** d'aptitude, obligatoire et précisant la capacité de marcher en montagne avec dénivelé minimum de 800 m et sur une longueur de 15 km.

Organisation de la randonnée :

- La répartition des participants se fera sur place, selon les voitures présentes. Retour variable selon la saison.
- Différents aspects sont abordés lors de la randonnée : cartographie, lecture de carte, boussole, altimétrie, dénivelé pour ceux que cela intéresse...Milieu extérieur et météo. Connaissance des animaux, plantes, sols selon altitude.

Informations avant chaque randonnée :

- Le lieu de départ de la randonnée pédestre est indiqué par l'animatrice la veille en fin de journée.

Par mail: nathalieperrinasso@free.fr

Ou à défaut, par téléphone : 04 76 52 10 36 (répondeur)

- Chaque participant confirme sa présence en retour de mail ou par tél.

Randonnées selon un calendrier qui sera précisé à la rentrée.

Équipement : Matériel de montagne. Bâtons et chaussures de marche obligatoires, sac à dos complet et pique-nique, boisson (1 litre à 1 litre et demi), deux en-cas (1 le matin, 1 l'après midi).